

(2) 身体活動を促そう

<方法3> 休憩時間を活用する

- 休憩時間などを上手に使って、皆で体操しましょう。
- 本格的なスポーツや運動でなくても、少しでも身体を動かすことが大切です。
- 長時間同じ姿勢で仕事をしている時など、少し身体を動かすことで、血液の流れが良くなり、頭もすっきりします。
- 仕事から、**身体を動かすことが多い人には**、ケガや事故を防ぐため、**準備体操として有効**です。
- 仕事から、**身体を動かすことが少ない人には**、全身の筋肉をほぐし、**肩こりや腰痛の予防**にもなります。

取組の進め方

- ① いつ・どこで・何をするかを従業員に伝えます。伝える方法としては、ポスター・チラシ・社内報・社内メールなどを使います。
- ② まず、事業者自身から始め、従業員と一緒に取り組みましょう。
- ③ 音楽やDVD・ビデオなどを流し、掛け声をかけて元気よく行います。
(注意) 医療機関を受診している人は、医師の指示に従いましょう。

ポイント

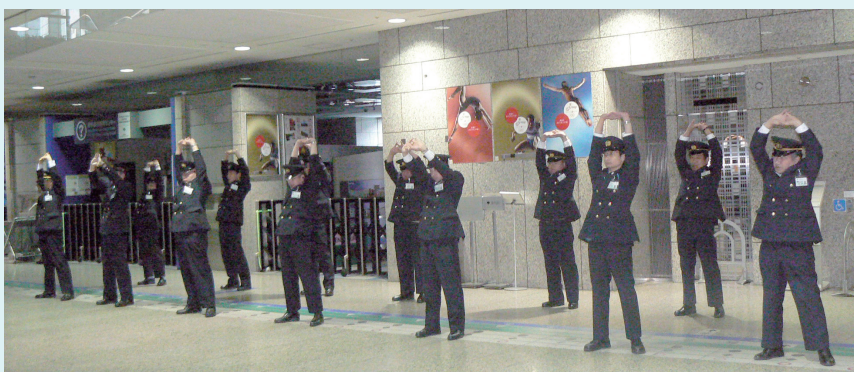
- 時間（就業前、昼休みなど）を決めて、毎日実施しましょう。

休憩時間の活用例

② 「ラジオ体操」や「TOKYO体操」等をする

- ラジオ体操は、運動習慣がない人でも取り組みやすいものです。全身の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。
- TOKYO体操は、東京都が開発しました（2008年9月生活文化スポーツ局）。「アクティブバージョン」と「シットイングバージョン」があります。「シットイングバージョン」は、ストレッチを中心に血液の流れを良くし、気分転換、腰痛や肩こりの改善、脳の活性化、血行促進などの効果が期待できます。
東京都生活文化スポーツ局のWebサイト「TOKYO体操」で紹介しています。
振り付けの解説付きです。

<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/sports/publication/video2008/index.html>



ストレッチで
準備体操